

# ДИНАМИКА АССОЦИАТИВНЫХ И ОБРАЗНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК МЕНТАЛЬНЫХ РЕПРЕЗЕНТАЦИЙ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Федорова В.Д., Хасанзянова В.М.

## Аннотация

В статье представлены результаты исследования динамики ассоциативных и образных характеристик ментальных репрезентаций психических состояний до и после воздействия нервно-мышечной релаксации по Дж.С.Эверли, Р.Розенфельду. Выявлено, что ассоциативные и образные характеристики ментальных репрезентаций психических состояний до и после воздействия имеют изменения в физиологических, эмоциональных и поведенческих компонентах.

*Ключевые слова:* динамика, ментальные репрезентации, психические состояния, экспериментальное воздействие, нервно-мышечная релаксация

В настоящее время в психологии возрастает количество исследований, посвященных изучению содержательных особенностей субъективного отображения как психической реальности в целом, так и отдельных ее феноменов, на раскрытие структурно-функциональной организации внутреннего мира как собственного, так и другого человека [1]. Изучение того, как накапливаются знания человека о психических феноменах и как представлены и структурированы эти знания в ментальном плане, представляет собой одну из актуальных задач современной психологии.

Несмотря на то, что разработаны разные подходы к решению проблемы ментальных репрезентаций, многие вопросы в этой области науки до сих пор остаются открытыми. На сегодняшний день не существует единого общепринятого определения понятия ментальной репрезентации. Данное понятие в отечественных и зарубежных психологических теориях определяется как результат познания или в качестве способа познания реальности.

В своем исследовании мы опираемся на положения теории интеллекта как ментального опыта М. А. Холодной. Ментальная репрезентация – это «актуальный умственный образ того или иного конкретного события (то есть субъективная форма «видения» происходящего)» [3]. Интерес к проблеме репрезен-

тации это фактически интерес к механизмам человеческого интеллекта, его продуктивности и индивидуального своеобразия. Психическое состояние – индивидуальный субъективный феномен человеческой психики и выделение универсальных закономерностей в их репрезентации может также выявить закономерности в формировании картины мира и структуры представлений о нем [2].

Существуют различные способы регуляции негативно окрашенных психических состояний (стресс, страх, апатия и др.) Одним из методов воздействия на психические состояния является нервно-мышечная релаксация Дж.С. Эверли, Р.Розенфельда. Суть метода заключается в уменьшении степени напряжения и последующего расслабления основных мышечных групп тела, вследствие чего уменьшается эмоциональное напряжение. Данный метод успешно применяется при стрессе, нервном перенапряжении и благоприятно влияет на психическое здоровье человека.

Цель исследования заключалась в выявлении различий в ассоциативных и образных характеристиках ментальных репрезентаций психических состояний до и после проведения сеанса релаксации Дж. С. Эверли, Р. Розенфельд.

Для проведения исследования использовался ассоциативный эксперимент (направленные ассоциации) и методика «Рельеф психического состояния» А.О. Прохорова. Исследование проводилось в несколько этапов. Первый этап – сбор фоновых данных. Затем был проведен сеанс релаксации Дж. С. Эверли, Р. Розенфельд. После чего проводился повторный эксперимент.

Общая схема ассоциативного эксперимента была такова: испытуемым предъявлялось слово-стимул и требовалось дать первые три пришедшие на ум ассоциации. Для эксперимента были отобраны 14 психических состояний: раздумье, усталость, вдохновение, тоска, радость, неуверенность, удовольствие, симпатия, страх, заинтересованность, счастье, сострадание, волнение, бодрость. В исследовании приняли участие 20 студентов, в возрасте 18-19 лет.

## Динамика ассоциативных характеристик ментальных репрезентаций психических состояний

В ходе исследования были выявлены изменения ассоциативных характеристик ментальных репрезентаций, которые различны для состояний разного уровня психической активности.



Рис. 1а. (слева). Секторальные характеристики состояния *страха* до проведения сеанса релаксации по Эверли и Розенфельду.

Рис. 1б. (справа). Секторальные характеристики состояния *страха* после проведения сеанса релаксации по Эверли и Розенфельду.

Так, для состояний высокого уровня психической активности наблюдается уменьшение физиологических характеристик и отсутствие категории действий в генеративных характеристиках.

На рисунке 1а представлены секторальные характеристики состояния страха (высокий уровень психической активности) до проведения сеанса релаксации по Эверли-Розенфельду. Рисунок 1б отражает изменения в секторальных характеристиках после проведения сеанса релаксации. Существенные изменения наблюдаются в секторе физиологических реакций: их уменьшение с 26% до 15%.

При описании относительно равновесных состояний (раздумье) выявлено уменьшение плотности ядерных образований семантических пространств. В секторальных характеристиках – увеличение эмоциональных компонентов, а также уменьшение количества предметных и когнитивных составляющих. Наблюдается увеличение денотативного компонента в генеративных характеристиках.

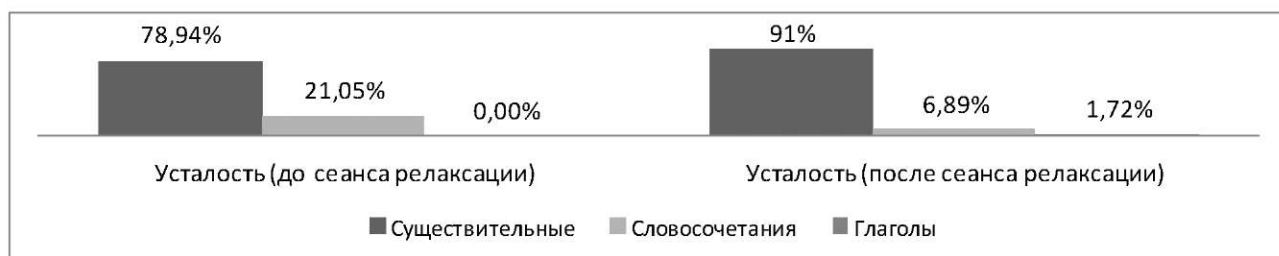


Рис. 2. Изменения в генеративных характеристиках состояния *усталости* до и после проведения сеанса релаксации по Эверли-Розенфельду.

При описании состояния *усталости* (низкий уровень психической активности) были выявлены изменения в генеративных характеристиках, а именно: уменьшение генеративных высказываний с 21% до 6% и увеличение денотативного компонента с 78% до 91% (Рис. 2). В секторальных характеристиках наблюдается увеличение физиологических реакций с 32% до 40%.

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что ассоциативные характеристики ментальных репрезентаций до и после проведения сеанса нервно-мышечной релаксации являются достаточно устойчивыми образованиями, однако отличаются определенными проявлениями секторальных и генеративных характеристик.

### **Динамика образных характеристик репрезентаций психических состояний**

В образных характеристиках ментальных репрезентаций психических состояний после воздействия, обнаружены изменения в когнитивных показателях, связанных с сообразительностью, находчивостью, логичностью; изменения со стороны физиологической реактивности: умеренное повышение мышечного тонуса; со стороны переживаний: веселость, легкость, раскованность, активность переживаний; со стороны поведения: устойчивость, уверенность в поведении, оптимистичность, задорность и др. Изменения в температурных ощущение-

ниях (до воздействия – 7, после воздействия – 8,89 ), по шкале переживаний: веселость (до – 7,06, после – 8,17), оптимистичность ( до – 7,28, после – 8,33), раскрепощенность переживаний ( до – 6,94, после – 8).

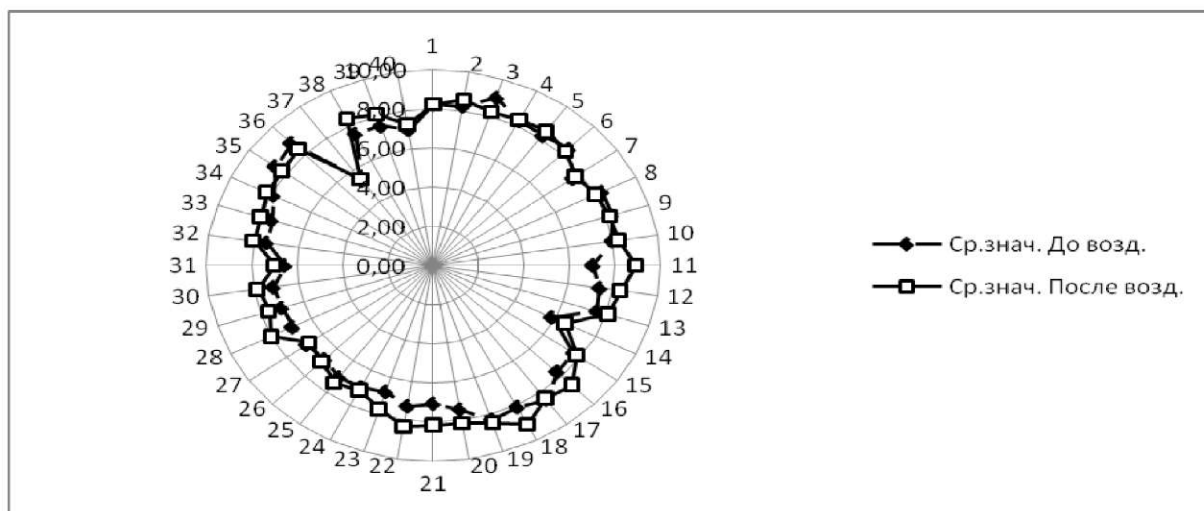


Рис. 3. Изменения после проведения сеанса релаксации по Эверли и Розенфельду.

Таким образом, ассоциативные характеристики ментальных репрезентаций психических состояний являются достаточно устойчивыми к воздействию. Однако имеются некоторые различия в секторальных характеристиках: физиологические, эмоциональные компоненты. В результате воздействия обнаружены следующие тенденции изменений: в образных характеристиках ментальных репрезентаций психических состояний - физиологические проявления, уверенность в поведении, проявление переживаний и работа желудочно-кишечного тракта. Следовательно, методика нервно-мышечной релаксации Дж.С. Эверли, Р. Розенфельда может использоваться как эффективный способ саморегуляции.

#### Список литературы

1. Когнитивная психология. Учебник для вузов / Под ред. В.Н.Дружинина, Д.В. Ушакова – М.: ПЕР СЭ, 2002.
2. Прохоров А.О. Репрезентация психического состояния: характеристика образа // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки, 2014. – № 4-1. – С. 215 – 224.
3. Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2002.

## THE DYNAMIC OF ASSOSSIATIVE AND IMAGINATIVE CHARACTERISTICS OF REPRESENTATIONS OF MENTAL STATES

Fedorova V.D., Hasanzyanova V.M.

The article presents the results of a study of the dynamics of associative and imaginative characteristics of mental representations of mental states before and after exposure to neuromuscular relaxation of D.S. Everli, R. Rozenfeld. The study showed that associative and imaginative characteristics of mental representations of mental states before and after exposure are some differences: changes in physiological, emotional and behavioral components.

*Keywords:* dynamics, mental representation, mental states, experimental effects, neuromuscular relaxation

**Федорова Валерия Дмитриевна**, магистр 2-ого курса Института психологии и образования Казанского федерального университета, [valeriyafed.93@yandex.ru](mailto:valeriyafed.93@yandex.ru).

**Хасанзянова Василя Мидехатовна** магистр 2-ого курса Института психологии и образования Казанского федерального университета, [min-@mail.ru](mailto:min-@mail.ru).

Научный руководитель: **Прохоров Александр Октябрьнович**, д. психол. н., проф., зав. кафедрой общей психологии Института психологии и образования Казанского федерального университета, [alprokhor1011@gmail.com](mailto:alprokhor1011@gmail.com).

## РОЛЬ ЛИЧНОСТНОГО СМЫСЛА И РЕФЛЕКСИИ В РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ<sup>‡</sup>

Чернов А.В.

### Аннотация

В статье рассматриваются особенности взаимосвязи личностного смысла, рефлексии и психических состояний личности. Теоретически обосновано, что рефлексия активизирует смысловые структуры сознания, обуславливая их включенность в регуляторный процесс. В исследовании приняли участие 60 человек, из которых 30 человек – работники производственного предприятия и еще 30 – творческой компании. Выявлены особенности взаимосвязи личностного смысла

---

<sup>‡</sup> Исследование проводится при финансовой поддержке РГНФ и Правительства республики Татарстан (проект № 15- 16- 16002)